עברית

ליבת ההחלמה

מדריך הברמן

25 מוקטיילים תפקודיים תומכי נוירוכימיה

מהדורת לוקליזציה מעוצבת

בכל בר או טרקלין יש אנשים שאינם שותים אלכוהול, לא אמורים לשתות, או פשוט אינם רוצים להסביר למה. המדריך הזה נותן להם משקאות מכובדים, בוגרים וישימים לשירות בר רגיל.

הצבעים שומרים על החום של המקור ומשתמשים בפלטה מערכתית רגועה המתאימה להקשר המקומי הזה.

שיטה מטרית (מ״ל)	התאמה מקומית
רסין ומחטרם ומבאשר	טון התפריט
#006C35 / #8C6E4A	לוח צבעים

لماذا يوجد هذا الدليل

בכל בר או טרקלין יש אנשים שאינם שותים אלכוהול, לא אמורים לשתות, או פשוט אינם רוצים להסביר למה. המדריך הזה נותן להם משקאות מכובדים, בוגרים וישימים לשירות בר רגיל.

מדריך מהיר — סט דוגמה

المشروب	الملف	الآلية
The Warrior	COMT Val/Val — Warrior	تصفية سريعة للدوبامين · خط أساس منخفض للمكافأة · ميل لطلب المنبّهات
The Sparky	COMT Val/Val — Warrior	هبوط الدوبامين · نزعة لطلب الجِدّة · نقص في التحفيز
Shock Rock	COMT Val/Val — Warrior	كثافة مستقبلات الدوبامين · نمط RDS · حاجة عالية للتحفيز
Mission Fuel	COMT Val/Val — Warrior	تحميل طلائع الدوبامين · تركيز مستمر · من دون انهيار

نطاق هذا النموذج: في هذه المرحلة جرى توطين الغلاف وجدول المرجع السريع وبطاقة وصفة كاملة مع الحفاظ على بنية الأصل ودفئه.

The Warrior .01

עוצמה גבוהה. תגמול שמרגיש ראוי. בלי התרסקות.

COMT Val/Val - Warrior | تصفية سريعة للدوبامين - خط مكافأة منخفض - ميل إلى طلب التحفيز

الكأس	كأس هاي بول
الثلج	كأس ممتلئ بالثلج
المكوّنات	• 60 مل عصير كرز حامض • 30 مل شاي أخضر بارد أو مبرد • 22.5 مل عصير ليم أخضر طازج • 15 مل شراب عسل • 2 رشّة من أنغوستورا بيترز • يُستكمل بمياه غازية
الطريقة	يُبنى فوق الثلج. تُضاف الكرز والشاي والليم والعسل والبيترز. يُستكمل بالمياه الغازية ويُحرّك مرة واحدة.
التزيين	شريحة ليم وكرزة ماراشينو
كيف يعمل	يوفر الكرز الحامض طلائع الميلاتونين والأنثوسيانين التي تساعد على تخفيف الضغط التأكسدي. ويمنح الشاي الأخضر L-theanine لصفاء هادئ من دون تخدير. كما تنشّط البيترز مستقبلات الطعم المر وقد تدعم الهضم.
ملاحظة خدمة	اعتمد القياسات المترية، وراجع الملاءمة الثقافية لأسماء المشروبات قبل الطباعة الواسعة.
ملاحظة دوائية	تنبيه الغريب فروت: المشروبات التي تحتوي على الغريب فروت قد تؤثر في استقلاب بعض الأدوية. يجب إبقاء تنبيه واضح للضيوف الذين يستخدمون أدوية مزمنة.

مرجع موسّع — جميع المشروبات الخمسة والعشرين

توسّع هذه النسخة العيّنة إلى أطلس بار أكثر اكتمالاً مع الحفاظ على صفحة الغلاف والتنسيق المحلي وصفحة وصفة The Warrior التفصيلية.

المشروب	الملف	الآلية
The Warrior	COMT Val/Val — Warrior	تصفية سريعة للدوبامين · خط أساس منخفض للمكافأة · ميل لطلب المنبّهات
The Sparky	COMT Val/Val — Warrior	هبوط الدوبامين · نزعة لطلب الجِدّة · نقص في التحفيز
Shock Rock	COMT Val/Val — Warrior	كثافة مستقبلات الدوبامين · نمط RDS · حاجة عالية للتحفيز
Mission Fuel	COMT Val/Val — Warrior	تحميل طلائع الدوبامين · تركيز مستمر · من دون انهيار
The Architect	COMT Met/Met — Worrier	تصفية بطيئة للدوبامين · تراكم القلق · فرط التحفيز
The Sage	COMT Met/Met — Worrier	دعم GABA · المثيلة · تصفية كيمياء التوتر
The Still	COMT Met/Met — Worrier	تنظيم الكورتيزول · دعم محور HPA · بنية النوم
The Folate	MTHFR — Depleted متغيّر	عنق زجاجة في المثيلة · نقص في إمداد النواقل العصبية · تراكم الهوموسيستين
The Methyl	MTHFR متغيّر	طلائع SAMe · دعم فيتامينات B · تصنيع النواقل العصبية
The B Complex	MTHFR متغيّر	عوامل مساعدة لفيتامينات B · تصنيع السيروتونين والدوبامين · أيض الطاقة
The Algorithm	متلازمة نقص المكافأة	كثافة مستقبلات D2 · خط أساس الدوبامين · فقدان المتعة
The Dopamine	RDS	تحميل طلائع الدوبامين · توافر التيروزين · دعم دائرة المكافأة
Norm	RDS	دوبامين توتّري ثابت · خط أساس الدافعية · إدارة فقدان المتعة
The Serotonin	نقص السيروتونين	توافر التريبتوفان · تحميل طلائع السيروتونين · أرضية المزاج
The Ground	حالة هلع	تنظيم محور HPA · دعم GABA · تهدئة الكورتيزول
The Metabolizer	بطيء الاستقلاب CYP2D6	دعم إزالة السموم · خفض العبء

		الكبدي · إدارة الحساسية
The Burner	CYP2D6 فائق السرعة في الاستقلاب	إشارة مستمرة · دعم مضاد للتحمّل · حساسية المستقبلات
The Garden	محور الأمعاء - الدماغ	دعم الميكروبيوم · سيروتونين مشتق من الأمعاء · خفض الالتهاب
The Patch	ضرر الأمعاء بعد التعاطي	سلامة الأمعاء · امتصاص المغذيات · عبء التهابي
The Restoration	اضطراب بنية النوم	طلائع الميلاتونين · دعم GABA · تهدئة مسائية لمحور HPA
The Downshift	ارتفاع الكورتيزول	تعافٍ كظري · تصفية الكورتيزول · إدارة ارتداد الدوبامين
The Civilian	التنقل في البيئة الاجتماعية	دعم الأوكسيتوسين · راحة اجتماعية · فينيل إيثيل أمين (الترابط الاجتماعي)
Alexa	قلق اجتماعي	توافر السيروتونين · سلاسة اجتماعية أكبر · تفاعلية التوتر تحت العبء الاجتماعي
Siri	دعم الأوكسيتوسين	ترابط اجتماعي · مسار الأوكسيتوسين · عزلة ما بعد الانسحاب
The Protocol	شامل	دعم واسع النطاق · MTHFR + COMT + الأمعاء + النوم + الاجتماعي

تُرجمت مصطلحات المرجع السريع الأصلية في هذه النسخة بحيث يصبح الدليل أكثر قابلية للاستخدام باللغة المستهدفة.

Pass 10

05. The Architect

Calm the Signal. Clear the Queue.

الملف **COMT Met/Met — Worrier**	الأهداف **Slow dopamine clearance · Anxiety accumulation · Overstimulation**
الكأس: Rocks glass	الثلج: Large cube

المكونات

- 60 mL strong cold green tea
- 22 mL fresh lemon juice
- 15 mL honey syrup
- 2 dashes Peychaud's bitters
- Top with soda water
- Muddled cucumber slice

الطريقة

Muddle cucumber. Add tea, lemon, honey, bitters over ice. Top soda water. Do not shake — stir only.

التزيين**:** Cucumber ribbon + lemon wheel

كيف يعمل

Green tea is the primary L-theanine delivery vehicle at a bar — L-theanine increases alpha brain wave activity, directly counteracting the stress-chemical accumulation of the Worrier profile. Cucumber contributes a cooling, low-stimulation frame, and the deliberate stir-not-shake method keeps the whole build gentle.

ملاحظة الساقي

The deliberate low-stimulation preparation is part of the experience. No shaker, no drama. This drink is built to feel like everything is already fine.

07. The Still

When the World Is Too Loud.

الملف **COMT Met/Met — Worrier · Anxiety profile**	الأهداف **Cortisol regulation · HPA axis support · Sleep architecture**
الكأس: Lowball / rocks	الثلج: Single large cube

المكونات

- 60 mL tart cherry juice

الطريقة

Stir all over large cube. Add tiny soda splash last.

- 30 mL chamomile tea (cooled, strong)
- 15 mL honey
- 3 dashes Angostura bitters
- Splash soda water

Do not shake.

التزيين: Dried rosemary sprig pressed to glass

كيف يعمل

Tart cherry juice provides melatonin precursors, while chamomile brings apigenin, a flavonoid associated with gentle calming support. Angostura bitters add a bitter backbone that keeps the drink from reading as juice and supports the slow, evening feel of the build.

ملاحظة الساقي

This is a slow-sipping drink. Pour it without rush. The rosemary garnish is pressed, not floated — the aromatic is part of the experience, not decoration.

18. The Garden

Heal the Belly. The Mind Will Follow.

الملف **Gut-brain axis · Post-substance gut damage · Serotonin production site**

الأهداف **Microbiome support · Gut-derived serotonin · Inflammation reduction**

الكأس: Highball

الثلج: Full ice

المكونات

- 90 mL ginger beer (high-quality, live culture)
- 30 mL pineapple juice
- 22 mL lime juice
- 15 mL honey
- 4 fresh mint leaves
- Top with soda water

الطريقة

Muddle mint lightly. Build pineapple, lime, honey over ice. Top ginger beer, then soda water.

التزيين: Mint sprig + crystallized ginger if available

كيف يعمل

Real ginger beer and mint give this page its identity: a bright, digestive profile with cooling lift. Pineapple and honey round the drink and help it feel like a real menu item rather than a wellness shot. It reads social, but the structure is built around gut-first support.

ملاحظة الساقي

Quality ginger beer matters here — look for bottles with real ginger character, not flat ginger flavoring. The drink should taste alive.

Bartender’s Friend

עמודי מתכונים שנוספו

AR · الإصدار 11

Companion booklet for the next three recipe builds.

19. The Patch

The Gut-Brain Patch. Applied Orally.

Post-substance gut damage · MTHFR variant · Malabsorption | Intestinal integrity · Nutrient absorption · Inflammation load

الكأس	Rocks
الثلج	Full ice
المكونات	• 60 ml fresh ginger juice or strong ginger syrup • 30 ml lemon juice • 30 ml apple juice • 15 ml honey • 3 dashes Angostura bitters • Top with soda water
الطريقة	Build over ice. Ginger, lemon, apple, honey, bitters. Top soda. Serve immediately.
التزيين	Crystallized ginger on pick + lemon wheel

كيف يعمل

Gingerols and shogaols in real ginger directly stimulate digestive motility and reduce intestinal inflammation through COX-2 inhibition — the same pathway targeted by ibuprofen, but without GI damage. Apple juice provides pectin, a prebiotic fiber that selectively feeds Lactobacillus and Bifidobacterium strains. Angostura bitters' bitter compounds stimulate gastric acid and bile production, improving breakdown and absorption of the very nutrients the recovering brain needs.

ملاحظة للنادل

This is the advanced ginger shot for people who want the gut support without the full garden. It's sharp, spicy, and self-evidently medicinal. Own it.

* *The gut lining after years of heavy use looks like a clear-cut forest. Gingerols are the ground cover that comes back first. Pectin is the reforestation project.*

21. The Downshift

Decelerate. Not Crash. There's a Difference.

Cortisol high · Post-stim state · Stimulant recovery | Adrenal recovery · Cortisol clearance · Dopamine rebound management

الكأس	Highball
الثلج	Full ice
المكونات	• 60 ml cold chamomile or lavender tea • 30 ml coconut water • 22 ml fresh lemon • 15 ml honey • Splash of soda water • Fresh rosemary sprig
الطريقة	Lightly bruise rosemary. Build over ice: tea, coconut water, lemon, honey. Splash soda. Rosemary garnish.
التزيين	Rosemary sprig + lemon twist

كيف يعمل

Coconut water is the best natural electrolyte replacement available at a bar — sodium, potassium, and magnesium in bioavailable ratios. Electrolyte depletion is universal after high-cortisol periods and is one of the primary drivers of the post-stimulant crash. Rosemary contains rosmarinic acid (GABA-adjacent) and carnosic acid, a potent neuroprotective antioxidant that specifically protects dopamine neurons from the oxidative stress of the rebound period.

ملاحظة للنادل

The rosemary is structural here, not just visual. Bruise the sprig so the oils release into the drink. The rosemary aroma also activates the olfactory-memory pathway — grounding and orienting.

The stimulant crash is not about the substance leaving. It's about the oxidative damage to dopamine neurons in its wake. Carnosic acid in the rosemary is there specifically for that.

22. The Civilian

Looks Like a Drink. Is a Drink. That's All Anyone Needs to Know.

Social environment navigation · Sober social pressure management | Oxytocin support · Social comfort · Phenylethylamine (social bonding)

الكأس	Rocks or coupe — your call
الثلج	Your preference
المكونات	• 60 ml cranberry juice • 30 ml orange juice • 22 ml lime juice • 15 ml simple syrup • Top with soda water • Orange bitters 2 dashes
الطريقة	Build over ice or shake and strain. Either works. Serve how you like it.
التزيين	Orange wheel or nothing — fully optional

كيف يعمل

The Civilian is designed to look exactly like a cocktail in any social setting. The cranberry-orange-lime combination is indistinguishable from a cosmopolitan-adjacent drink. The psychological support for sober social navigation comes from the confidence of holding something that requires no explanation. Orange bitters' gentle bittering element also stimulates the bitter taste receptors that activate parasympathetic (calm) nervous system tone, reducing social anxiety.

ملاحظة للنادل

Serve this like you'd serve any drink. No commentary, no health explanation. The guest ordered a Civilian. You made them a Civilian. That's the transaction.

The most powerful thing about the Civilian is the conversation it doesn't require. Sometimes the protocol is social camouflage. The nervous system recovers in peace.

Supplement Continuation

Alexa · Siri · The Protocol

THE RECOVERY KERNEL

Bartender’s Friend

עמודי מתכונים שנוספו

AR · الإصدار 11

Companion booklet for the next three recipe builds.

19. The Patch

The Gut-Brain Patch. Applied Orally.

Post-substance gut damage · MTHFR variant · Malabsorption | Intestinal integrity · Nutrient absorption · Inflammation load

الكأس	Rocks
الثلج	Full ice
المكونات	• 60 ml fresh ginger juice or strong ginger syrup • 30 ml lemon juice • 30 ml apple juice • 15 ml honey • 3 dashes Angostura bitters • Top with soda water
الطريقة	Build over ice. Ginger, lemon, apple, honey, bitters. Top soda. Serve immediately.
التزيين	Crystallized ginger on pick + lemon wheel

كيف يعمل

Gingerols and shogaols in real ginger directly stimulate digestive motility and reduce intestinal inflammation through COX-2 inhibition — the same pathway targeted by ibuprofen, but without GI damage. Apple juice provides pectin, a prebiotic fiber that selectively feeds Lactobacillus and Bifidobacterium strains. Angostura bitters' bitter compounds stimulate gastric acid and bile production, improving breakdown and absorption of the very nutrients the recovering brain needs.

ملاحظة للنادل

This is the advanced ginger shot for people who want the gut support without the full garden. It's sharp, spicy, and self-evidently medicinal. Own it.

* *The gut lining after years of heavy use looks like a clear-cut forest. Gingerols are the ground cover that comes back first. Pectin is the reforestation project.*

21. The Downshift

Decelerate. Not Crash. There's a Difference.

Cortisol high · Post-stim state · Stimulant recovery | Adrenal recovery · Cortisol clearance · Dopamine rebound management

الكأس	Highball
الثلج	Full ice
المكونات	• 60 ml cold chamomile or lavender tea • 30 ml coconut water • 22 ml fresh lemon • 15 ml honey • Splash of soda water • Fresh rosemary sprig
الطريقة	Lightly bruise rosemary. Build over ice: tea, coconut water, lemon, honey. Splash soda. Rosemary garnish.
التزيين	Rosemary sprig + lemon twist

كيف يعمل

Coconut water is the best natural electrolyte replacement available at a bar — sodium, potassium, and magnesium in bioavailable ratios. Electrolyte depletion is universal after high-cortisol periods and is one of the primary drivers of the post-stimulant crash. Rosemary contains rosmarinic acid (GABA-adjacent) and carnosic acid, a potent neuroprotective antioxidant that specifically protects dopamine neurons from the oxidative stress of the rebound period.

ملاحظة للنادل

The rosemary is structural here, not just visual. Bruise the sprig so the oils release into the drink. The rosemary aroma also activates the olfactory-memory pathway — grounding and orienting.

The stimulant crash is not about the substance leaving. It's about the oxidative damage to dopamine neurons in its wake. Carnosic acid in the rosemary is there specifically for that.

22. The Civilian

Looks Like a Drink. Is a Drink. That's All Anyone Needs to Know.

Social environment navigation · Sober social pressure management | Oxytocin support · Social comfort · Phenylethylamine (social bonding)

الكأس	Rocks or coupe — your call
الثلج	Your preference
المكونات	• 60 ml cranberry juice • 30 ml orange juice • 22 ml lime juice • 15 ml simple syrup • Top with soda water • Orange bitters 2 dashes
الطريقة	Build over ice or shake and strain. Either works. Serve how you like it.
التزيين	Orange wheel or nothing — fully optional

كيف يعمل

The Civilian is designed to look exactly like a cocktail in any social setting. The cranberry-orange-lime combination is indistinguishable from a cosmopolitan-adjacent drink. The psychological support for sober social navigation comes from the confidence of holding something that requires no explanation. Orange bitters' gentle bittering element also stimulates the bitter taste receptors that activate parasympathetic (calm) nervous system tone, reducing social anxiety.

ملاحظة للنادل

Serve this like you'd serve any drink. No commentary, no health explanation. The guest ordered a Civilian. You made them a Civilian. That's the transaction.

The most powerful thing about the Civilian is the conversation it doesn't require. Sometimes the protocol is social camouflage. The nervous system recovers in peace.

THE RECOVERY KERNEL

Bartender’s Friend

עמודי מתכונים שנוספו

Pass 12 · AR

كتيّب مرافق لصفحات الوصفات الثلاث التالية.

Alexa

إشارة واضحة. بلا تشويش.

الملف Social anxiety · Serotonin transport variant · SLC6A4 الأهداف Serotonin availability · Social ease · Stress-reactivity under social load

الكأس: Highball الثلج: Full ice

المكوّنات:

- 60 mL blue butterfly pea tea (or substitute with blueberry juice)
- 30 mL lemon juice
- 15 mL honey syrup
- 2 dashes lavender bitters (or Peychaud’s)
- Top with tonic water

الطريقة: Build over ice. Tea (it turns purple with lemon), honey, bitters. Top tonic. Watch the color shift.

التزيين: Lemon wheel + edible flower if available

كيف يعمل

Blue butterfly pea tea (or blueberry juice) provides anthocyanins that cross the blood-brain barrier and activate the BDNF pathway — brain-derived neurotrophic factor, the compound that supports neuroplasticity and the formation of new behavioral patterns. The color shift from blue to purple when lemon juice is added is a pH reaction — visually interesting, conversation-generating, and entirely appropriate for the social anxiety profile that needs an ice-breaker built into the drink itself.

ملاحظة للنادل

If the bar has butterfly pea tea (many craft bars do), the color shift is genuinely magical and a guaranteed conversation piece. If not, blueberry juice works and is equally functional.

* BDNF is how the brain builds new roads. Anthocyanins are the road-building crews. The person ordered Alexa because they want the new roads. Give them the ingredients.*

Siri

الصوت الثاني. الذي يعرف الطريق المختصر.

الملف Oxytocin support · Post-isolation social re-entry الأهداف Social bonding · Oxytocin pathway · Post-withdrawal isolation

الكأس: Coupe الثلج: Up — chilled coupe

المكوّنات:

- 60 mL fresh watermelon juice (or pomegranate if out of season)
- 22 mL lime juice
- 15 mL honey
- 2 dashes Peychaud’s bitters
- Splash of grapefruit juice
- Shake hard

الطريقة: Shake all with ice. Double strain into chilled coupe. Serve up.

التزيين: Dehydrated lime wheel + expressed grapefruit peel

كيف يعمل

Watermelon contains L-citrulline, an amino acid that converts to L-arginine in the kidney, which then supports nitric oxide production — a signaling molecule that facilitates social bonding pathways and oxytocin release. Pomegranate (off-season substitute) provides punicalagins which have documented effects on cortisol reduction in social stressor studies. The elegant coupe presentation supports the social function of the drink: this is for the person re-entering the social world after isolation.

ملاحظة للنادل

This is the most beautiful drink on the list. The deep pink-red color in a chilled coupe. Serve it with the confidence of a cocktail you're proud of. Because you are.

* The Isolation Algorithm (Protocol 16, Protocol 25) is about rebuilding the social neural pathways that went dark. L-citrulline is a tiny biological nudge in that same direction. The beautiful glass is the rest of the protocol.*

The Protocol

مشروب الدار. النظام كله. في كأس واحد.

الملف Comprehensive · Daily maintenance · All profiles الأهداف Full-spectrum support · MTHFR + COMT + Gut + Sleep + Social

الكأس: Your best glass الثلج: Your preference

المكوّنات:

- 60 mL pomegranate juice
- 30 mL green tea (cold brew)
- 22 mL lemon juice
- 15 mL honey
- 2 dashes Angostura bitters
- Splash ginger beer
- Top with soda water

الطريقة: Build over ice. Pomegranate, tea, lemon, honey, bitters. Ginger beer splash. Top soda. Stir once. Garnish with everything you have.

التزيين: Lemon wheel + mint sprig + pomegranate seeds if available

كيف يعمل

The Protocol contains the broadest functional spectrum of any drink in this guide. Pomegranate delivers folate (methylation), resveratrol (COMT modulation), and punicalagins (cortisol reduction). Green tea delivers L-theanine (alpha-wave calm), EGCG (neuroprotective antioxidant), and catechins (gut microbiome support). Lemon delivers Vitamin C (dopamine synthesis cofactor). Honey delivers prebiotic oligosaccharides and quercetin. Bitters deliver gentian (adrenal modulation). Ginger beer delivers gingerols (gut integrity and anti-inflammation). This is the Recovery Kernel in beverage form.

ملاحظة للنادل

This is the house recommendation when someone doesn't know what they want and isn't looking for an explanation. 'We have something that covers everything — it's called The Protocol.' Then make it like you mean it.

Every protocol in the main book has a biochemical target. This drink hits more of them than any other combination available at a standard bar. It's the daily maintenance stack. It's good. Order it twice.